

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DOCTOR CEZAR

Ce (cât, cum, când) mai mâncăm / Dr Cezar. - București :

Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-572-5

61

Ceea ce vei citi în această carte are un scop educațional și nu trebuie să substituie consultația, diagnosticul sau tratamentul recomandat de un profesionist de încredere.

Editor: **Alexandru Gulie**
Redactor: **Crenguța Nicolae**
Grafician copertă: **Dacian Neagu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone
Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București
Comenzi și informații:
Telefon: 031-433.50.68
E-mail: office@bookzone.ro
www.bookzone.ro

Doctor Cezar

CE CÂT CUM MAI MÂNCĂM

la-ți sănătatea în propriile mâini

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

CUPRINS

INTRODUCERE.....	9
Capitolul 1	
CÂT SĂ MĂNÂNCI ȘI CÂND SĂ (NU) MĂNÂNCI	
Postul intermitent	23
Culegători, vânători, agricultori.....	28
Ce mâncau strămoșii tăi	30
Nu suntem adaptați pentru exces	33
Tentații din lumea virtuală.....	37
Micul-dejun, cea mai importantă masă a zilei?.....	39
Digestia, ficatul și inflamația	41
Ai grăsime în jurul taliei?	44
Aliații noștri din intestine	47
Mitocondriile și energia	49
Ketogeneza și flexibilitatea metabolică	53
Când îți iese glicemia normală.....	56
Rezistența la insulină.....	60
Foamea, frica și mâncatul emoțional	61
Ce este autofagia	64
Avantajele postului intermitent.....	66
Câte tipuri de post există	84
Cum să începi postul intermitent.....	87
Nu mai mânca pe fugă.....	88
Mișcarea în timpul postului	97
Postul prelungit	100
Femeile și postul	102
Precauții de care să ții cont	105

Capitolul 2

VITAMINELE

Vitamina A	111
Vitaminele B	115
Vitamina C	141
Vitamina D	153
Vitamina E	166
Vitamina K	168
Vitamina U	171
Colina	173

Capitolul 3

MINERALELE

Magneziul.....	177
Potasiul.....	190
Calciul.....	197
Sodiul.....	204
Clorul.....	209
Fosforul.....	211
Sulfur.....	214
Fierul.....	220
Zincul.....	225
Cuprul.....	230
Manganul.....	238
Iodul.....	242
Seleniul.....	249
Cromul.....	253
Fluorul.....	257
Molibdenul.....	260
Borul.....	263
Cobaltul.....	266
Vanadiul.....	267

Capitolul 4

MACRONUTRIENȚII

Proteinele	273
Grăsimile	281
Carbohidrații	288
Fitonutrienții.....	295

Capitolul 5

ANTINUTRIENȚII

Fitații	303
Oxalații	304
Lectinele	305
Taninurile	308
Goitrogenii	309
Fitoestrogenii	310
Inhibitorii de enzime	311

Capitolul 6

CE SĂ MÂNCĂM

Carnea	317
Peștele și fructele de mare	327
Ouăle	331
Lactatele	334
Cerealele.....	338
Grâul.....	340
Legumele	352
Leguminoasele	374
Rădăcinoasele	386
Cruciferele	396
Verdețurile	402
Oleaginoasele.....	415
Fructele	417

Uleiul de măsline.....	423
Mierea și produsele apicole	426
Ciocolata	433
Condimentele și ierburile aromatice	435
În ce să gătim	451

Capitolul 7 CE SĂ BEM

Apa.....	457
Ceaiul.....	464
Cafeaua.....	466

ANEXE.....	471
------------	-----

INTRODUCERE

Motto: Cine înțelege DE CE va găsi și calea.

Basmale – pălării – sacoșe de rafie – genți diplomat – țărani – intelectuali – mătuși – neni – domni – doamne – seniori – părinți – bunici – copii – tensiometre – stetoscoape – seringi – eprubete colorate – analize – „când vin analizele, că n-am mâncat de dimineață!” – regim alimentar hiposodat, hipolipidic, hipoglucidic – tratament medicamentos cu... – revine la control – salon – paturi pe roțile – pijamale cu dungii – pijamale cu flori – câni cu flori – flori – „n-aveți voie cu flori aici!” – pensionari – salariați – patroni – artiști – fără ocupație – asigurați – neasigurați – medicamentele din spital – sacoșa cu medicamentele de acasă – iconițe – cruciulițe – mătănii – săpun – prosop – „da’ cât se mai dă?” – foi de observație – rețetare de la firma X – pixuri, tot de la firma X – reprezentanți medicali – asistente – infirmiere – rezidenți – specialiști – studenți – profesori – studente – o cunoștință a doctorului Cutare – „mă scuzați, domnul doctor Cutare este?” – sirene – ambulante – târgi – brancardieri – tuburi de oxigen – perfuzii – „electrocardiograma măsoară curentul electric al inimii” – infarct acut – stop cardiac – „repede, defibrilatorul!” – halate colorate – „aparținătorii să iasă pe hol!” – alți pacienți pe hol – guri căscate – „dom’ doctor, da’ eu cât mai aștept, că stau aici de cinci ore” – „venim sus cu pacientul, pregătiți sala!” – „ecocardiografia e un fel de televizor la inimă” – ace – seringi – bisturie – coronarografie

DOCTOR CEZAR

EBRIS

We know
books

integrativă ne încurajează să abordăm sănătatea la multiple niveluri, acceptând și combinând metodele tradiționale cu cele moderne. Este un act de curaj să revenim la valorile fundamentale ale sănătății.

Capitolul **1**

CÂT SĂ MĂNÂNCI
ȘI CÂND SĂ (NU)
MĂNÂNCI



Eplin internetul de tot felul de informații care uneori se bat cap în cap, îți dau dureri de cap și nu știi ce să mai crezi. Așa am pățit și eu când am început să studiez despre nutriție. Ce este nutriția? Cuvântul „nutriție” provine din verbul latin *nutrire*, care înseamnă „a hrăni” sau „a întreține”. Fiind interesat să întrețin acest corp pe care funcționez, deoarece nu am piese de schimb, iar altul la fel mama mea nu mai face, mi-am dorit să studiez, să descopăr și să înțeleg mai multe, și am ajuns la concluzia că hrana nu înseamnă doar proteine, carbohidrați, grăsimi, vitamine sau minerale. Hrana e mult mai mult decât atât. E energie, e ritual, e tradiție. Contează și cum mâncăm ceea ce mâncăm: cu ce stare, cu ce gânduri, cu ce emoții, pentru că ele influențează procesul de digestie și absorbție a nutrienților. Orice aliment are și părți bune, și părți rele, iar în continuare te voi ajuta să înțelegi în ce feluri e importantă relația cu hrana. Fiecare din noi este unic și are nevoi diferite în funcție de contexte și momente diferite.

Îți vei forma astfel o imagine de ansamblu care să te ajute, începând de acum, tot restul vieții tale. Și ține minte: **contează calitatea, cantitatea și contextul!**

Postul intermitent

Pauzele mici și dese, cheia marilor succese! Poate ai auzit și tu despre postul intermitent, *intermittent fasting* sau postul cu apă și te-ai întrebat ce înseamnă sau cum se practică, mai ales dacă suferi și de anumite afecțiuni. Postul intermitent înseamnă să alternezi anumite perioade în care nu mănânci nimic cu perioade în care mănânci normal. În general, eu sunt adeptul postului intermitent, practicat cu adevărat intermitent, adică posturi mai mici din când în când, și nu recomand postul prelungit decât în situații excepționale pe care le voi detalia mai târziu.

Când ai tot timpul mâncare proaspătă în frigider, nu-ți mai vine să mănânci alimentele mai vechi, pe care le împingi încet pe rafturile din spate și faci loc altora noi. Așa pățim mulți dintre noi: cumpărăm mai mult decât avem nevoie, umplem frigiderul azi, iar mâine aducem alte provizii. Treptat, spațiul devine tot mai mic. Dar vin și zilele în care nu mai ajungem la cumpărături și atunci, inevitabil, deschidem frigiderul cu întrebarea: „Oare ce mai găsec pe aici?” Descoperim câteva lucruri încă bune de mâncat, dar și altele pe care trebuie să le aruncăm, urmate de clasică operațiune de curățenie generală.

Sau iată o altă analogie: gândește-te la corpul tău ca la un birou plin de documente. Dacă tot aduci dosare noi fără să le procesezi pe cele vechi, biroul se umple de hârtii și devine haotic. Dar dacă faci pauze în care nu aduci nimic nou, ai timp să organizezi, să arunci ce nu mai e necesar și să te asiguri că totul e în ordine.

Postul intermitent e ca și cum ai face curățenie din când în când la nivelul celulelor. În timpul pauzei alimentare, corpul tău consumă din proviziile deja stocate. Fie că ești bărbat sau femeie, tânăr sau la a doua tinerețe, sănătos sau în suferință, vei afla ce efecte are, cum te poate ajuta, dar și care sunt riscurile sale. Vei găsi răspunsuri la cele mai frecvente întrebări pe care le-am tot primit în ultimii ani: cum se ține, cine să-l țină și cât timp. Există foarte multe controverse despre post, și, într-adevăr în anumite situații postul poate face mai mult rău decât bine. Eu recomand postul intermitent, ceea ce înseamnă întrerupt, neregulat, cu pauze, nu zi de zi și nu după un program fix, ci în funcție de particularități pe care ți le voi detalia în acest capitol.

Însă înainte de a face ceva, orice, e bine să înțelegem cât mai bine *de ce* să-l facem. Asta ne va da suficientă motivație ca să investim atenția și energia necesară pentru a îndeplini ce ne-am propus. Încă de la școală nu mi-a plăcut să învăț pe de rost, să memorez concepte și teorii pe care nu le înțelegeam. Probabil și zodia, la confluența dintre Leu și Fecioară, mă determină să despic firul în 4, 16, 64, 128... să intru mai profund în detalii și să descopăr mai multe piese de puzzle, care să întregesc tabloul general.

Când vorbesc despre postul intermitent sau alte aspecte legate de fiziologia umană, adeseori fac trimitere la înaintașii noștri îndepărtați, vânătorii-culegători, oamenii care trăiau în triburi înainte de revoluția agrară, dar primesc comentarii că aceste exemple nu sunt relevante deoarece noi nu mai trăim în triburi și nu mai mergem la vânătoare. Parțial, aceste observații sunt pertinente, iar stilul nostru de viață s-a schimbat semnificativ de atunci, dar nu putem ignora total biologia din care provenim. Biologie care are mecanisme intime similare la toate formele de viață, indiferent că vorbim de bacterii, plante, insecte, moluște, păsări, mamifere sau oameni. Proteinele din toată lumea vie sunt formate din aceiași aminoacizi, iar ADN-ul care deține informația genetică este scris din aceleași patru „litere”. Atât cățina, cât și capra sintetizează vitamina C, iar insulina reglează metabolismul glucozei și la mamifere, păsări sau reptile. Dopamina îi motivează să zboare pe vulturi, dar și pe pițigoi, iar testosteronul îi face mai virili atât pe armăsari, cât și pe oameni. Așadar, dacă vrem să înțelegem cum putem fi sănătoși și cum funcționează viața, trebuie să ținem cont și de biologie.

Cu ajutorul descoperirilor arheologice se obțin încontinuu informații prețioase despre stilul de viață, sănătatea și alimentația oamenilor din trecutul îndepărtat. Rămășițele umane și obiectele (unelte, ceramică, arme) ne oferă o imagine orientativă despre activitățile lor, contextul cultural, economic și social. Sunt analizate densitatea oaselor, uzura dinților, a articulațiilor sau urmele de fracturi. Spre exemplu, liniile Harris, cunoscute și sub denumirea de linii de oprire a creșterii, vizibile pe razele X ale oaselor lungi, indică perioade de întrerupere sau încetinire a creșterii din cauza unor factori de stres, precum malnutriția. Studiul ADN oferă indicii despre migrația populațiilor, amestecurile genetice, predispoziția pentru anumite afecțiuni și adaptările biologice la schimbările de mediu și dietă.

Analizele izotopilor din fosile (precum carbonul și azotul) ne oferă informații valoroase din trecut și ne ajută să călătorim în timp. Izotopii sunt forme diferite ale aceluiași element chimic, care au același număr de protoni (deci același

număr atomic), dar un număr diferit de neutroni în nucleu. Aceasta înseamnă că izotopii au proprietăți chimice aproape identice, dar mase atomice ușor diferite. Izotopii pot fi stabili sau radioactivi. Izotopii stabili nu se descompun în alte elemente, în timp ce izotopii radioactivi sunt instabili și se descompun, emițând radiații în acest proces. **Izotopii radioactivi, precum radiocarbon (C-14)**, sunt folosiți pentru a afla vârsta fosilelor.

Izotopii stabili de azot și de carbon pot oferi informații despre alimentația oamenilor din trecut. Spre exemplu, **izotopii de azot** sunt prezenți în cantități și raporturi diferite în funcție de poziția unui organism în lanțul trofic. Azotul apare în natură sub două forme izotopice stabile: azot-14 (^{14}N) – formă mai frecventă – și azot-15 (^{15}N), un izotop mai rar și puțin mai greu. Raportul dintre acești doi izotopi ($^{15}\text{N}/^{14}\text{N}$) este cunoscut sub numele de **raport izotopic de azot ($\delta^{15}\text{N}$)**. Pe măsură ce o specie urcă în lanțul trofic (de la plante, la erbivore și apoi la carnivore), concentrația de ^{15}N în țesuturi crește. Asta se întâmplă deoarece, la fiecare nivel trofic, organismul metabolizează azotul, dar elimină mai rapid izotopul mai ușor (^{14}N), reținând mai mult din izotopul mai greu (^{15}N). Astfel, plantele (producătorii primari) au cel mai mic raport $\delta^{15}\text{N}$, deoarece absorb azotul direct din sol. Erbivorele (care mănâncă plante) au un raport $\delta^{15}\text{N}$ mai mare decât plantele, însă carnivorele (care mănâncă erbivore) au un raport $\delta^{15}\text{N}$ și mai mare. Așadar, indivizii care consumă mai multe produse de origine animală au un raport $\delta^{15}\text{N}$ mai ridicat, iar cei care consumă în principal plante au un $\delta^{15}\text{N}$ mai scăzut, similar cu cel al erbivorelor. De exemplu, în cazul populațiilor din nordul Europei și zonele de coastă, raporturile $\delta^{15}\text{N}$ foarte ridicate indică un consum semnificativ de proteine animale. Agricultorii tind să aibă un raport $\delta^{15}\text{N}$ mai scăzut, ceea ce reflectă trecerea la o dietă bazată pe cereale și alte produse vegetale cultivate, precum grâul, orzul, orezul și leguminoasele. Această schimbare este evidentă în scheletele din epoca neolitică (după introducerea

agriculturii), care arată un raport $\delta^{15}\text{N}$ mai mic în comparație cu vânătorii-culegători din aceleași regiuni.

Izotopii stabili de carbon oferă și ei informații importante. Există două forme izotopice stabile care sunt folosite în analizele arheologice: carbon-12 (^{12}C) – forma comună și cea mai ușoară – și carbon-13 (^{13}C), o formă mai rară și mai grea. Raportul dintre acești doi izotopi, exprimat ca $\delta^{13}\text{C}$, oferă informații despre sursele de hrană vegetală, deoarece diferitele tipuri de plante au diferite moduri de a procesa carbonul. Principalele tipuri de plante din acest punct de vedere sunt C3, C4 și CAM, și fiecare dintre ele lasă o semnătură izotopică distinctă. Majoritatea plantelor din zonele temperate sunt de tip C3. Acestea includ grâul, orzul, orezul, ovăzul, cartofii, legumele, fructele și majoritatea plantelor sălbatice. Plantele C4 se găsesc mai ales în regiunile tropicale și subtropicale. Acestea includ porumbul, meiul, sorgul și trestia de zahăr. De exemplu, populațiile preistorice din America de Nord care au început să cultive porumb (o plantă C4) arată o creștere a valorilor $\delta^{13}\text{C}$ în oasele lor. Plantele de tip CAM sunt adaptate la medii aride și includ cactușii și agavele. Odată cu revoluția agricolă și introducerea culturilor de plante C4, valorile $\delta^{13}\text{C}$ cresc. Plantele marine și algele au un raport $\delta^{13}\text{C}$ distinct față de cele terestre, iar consumul de fructe de mare poate influența valorile izotopice ale carbonului în schelet. Astfel, prin analiza schimbărilor valorilor izotopice de carbon din oasele mai multor indivizi, cercetătorii pot identifica momentele în care o populație a migrat sau și-a schimbat dieta.

Culegători, vânători, agricultori

S-au făcut studii comparative pe rămășițe umane dinainte și de după revoluția agrară care reflectă tranziția de la modul de viață de vânător-culegător la cel agrar. Această schimbare s-a declanșat în urmă cu aproximativ 10 000 de ani, dar nu s-a produs spontan, într-o singură zi. A fost un proces lent, influențat

de interferențe diverse care mai continuă și astăzi, prin schimbările majore ce au loc în alimentație și stilul de viață. Triburile care au început să practice agricultura au înființat primele așezări umane, sate și cetăți, iar datorită faptului că sursele de hrană erau mai stabile și predictibile, s-a produs expansiunea numerică a populației.

În general, vânătorii-culegători aveau o statură mai mare, oase mai robuste, maxilarele mai dezvoltate, dentiția mai sănătoasă și cariile mai rare. Spre deosebire de agricultori, consumau o dietă mai variată în funcție de sezon și resursele locale. Alimentele erau mai puțin prelucrate și necesitau mestecare intensă. Dar nu erau toți la fel și nu consumau aceleași alimente. În funcție de regiune, unii consumau mai multă carne de la animale sălbatice mari, precum bizoni, cerbi, mistreți, mamuți, reni sau elani. Alții prindeau păsări sau mamifere mai mici, cum ar fi iepuri sau rozătoare. De asemenea, unii colectau ouăle din cuiburi, iar cei care trăiau în apropierea apelor consumau diverse specii de pești, scoici, moluște, crabi și alge. Alții erau preponderent culegători și consumau mai multe alimente de origine vegetală precum fructe sălbatice, ciuperci, nuci și semințe, săpau după rădăcini și tuberculi sau culegeau mierea din stupi. Zahărul era limitat, se găsea doar în sezon, în miere, fructe și unele rădăcinoase. Avem în noi pofta de dulce, deoarece în vremurile îndepărtate gustul dulce se găsea mult mai rar, iar organismul s-a adaptat să-l caute, fiind o sursă importantă de energie.

Agricultorii aveau o statură mai mică, oasele mai fragile, artrită, malnutriție, infecții cronice și multe alte semne ale bolilor degenerative. Odată cu introducerea cerealelor și a alimentelor procesate mai moi, structura maxilarului s-a micșorat și a crescut frecvența cariilor. Dieta, în special în primele faze ale revoluției agrare, era mai monotona și săracă în nutrienți, mai ales pentru păturile sociale inferioare, asigurând doar minimul de calorii pentru ca indivizii respectivi să poată munci. Trăiau în așezări permanente, în comunități mai mari și în condiții igienice precare, fapt care a facilitat răspândirea bolilor infecțioase. Oasele agricultorilor prezintă dovezi ale stresului mecanic, deformări ale coloanei vertebrale, ale articulațiilor și chiar artrită. Munca în

agricultură implica mișcări fizice repetitive, de uzură (cum ar fi aratul, săpatul sau măcinatul cerealelor).

În schimb, **vânătoarea** era plină de acțiune și dramă, o încercare fizică și psihică deosebită. Vânătorii trebuiau să stea ghemuiți, să alerge în sprinturi, să sară sau să înoate în ape necunoscute. Trebuiau să-și țină respirația și să ochească precis ca să poată ținti prada. Nimic în genul „mișcă joystickul și apasă butonul X”. Era un joc real de viață și de moarte, fără posibilitatea unui „restart” sau a unui „undo”. Vânătorii erau eroii olimpici ai vremurilor – aveau agilitatea unui gimnast, forța unui halterofil, precizia unui arcaș și calmul unui maestru de yoga. O eroare putea însemna diferența între un festin și o foame chinuitoare, sau chiar diferența dintre viață și moarte. Liderii de trib erau cei mai puternici și mai iscusiți indivizi și aveau prioritate la cele mai nutritive surse de hrană: organele, precum ficatul și inima. De ei și de capacitatea lor de a lua decizii înțelepte depindea bunăstarea comunității. Ei trebuiau să gestioneze relațiile cu celelalte triburi, să fie diplomați când era cazul sau agresivi în alte circumstanțe. Dacă vrei să-ți imaginezi cum era pe vremea aceea, îți recomand filmul *Apocalypto*, de Mel Gibson.

O mică paranteză: în corpul nostru lucrurile se petrec la fel ca în societate, fie ea tribală sau modernă: cei aflați la conducere – inima și creierul – sunt primii serviți. Creierul consumă o mare parte din resurse pentru funcțiile senzoriale și motorii, de observare a mediului și de mișcare prin varietatea, diversitatea și imprevizibilul acestuia. În plus, partea sa frontală, extrem de dezvoltată, are rolul de strateg: construiește scenarii, anticipează viitorul și coordonează organismul pentru a supraviețui. Iar inima, împreună cu sistemul cardiovascular, trebuie să pompeze imediat sângele necesar acestor priorități. Astfel, creierul și inima consumă primele nutrienți disponibili, lăsând restul pentru piele, păr, digestie sau sistemul imunitar, care se mulțumesc cu ce rămâne. Carențele apar treptat în corpul nostru și nu se văd imediat – pentru că resursele sunt distribuite întâi către „centrul de comandă” – însă, pe tăcute, celelalte organe și sisteme încep să sufere.

Ignorăm mult timp rezistența la insulină, prezența grăsimii de pe organe sau atrofierea mușchilor și nu ne gândim că acolo sunt primele semne de criză. Dacă ne mai cade părul sau ni se usucă pielea apelăm la șampoane, creme și cosmetice care să mascheze problemele interioare în exterior. Dar corpul nu poate fi mințit. El știe tot ce se întâmplă. Trimite semnale și așteaptă stăpânul să ia decizii. Dar de multe ori stăpânul e plecat de acasă. Atunci însă când sună alarma că a luat casa foc și apar problemele cardiovasculare, infarctul miocardic sau cancerul, începem să ne interesăm de sănătate, pentru că nu mai e de joacă. Dar când s-a ajuns în acest stadiu, deja de mult celelalte organe sunt afectate. Corpul ne dă semnale mult mai devreme și este bine să ascultăm de toate organele și componentele sale, să acționăm din timp, ca să nu ajungem în ceasul când poate fi prea târziu.

Ce mâncau strămoșii tăi

Revenind acum la oamenii din trecut, probabil cei care se ocupau cu pescuitul aveau și ei abilități deosebite: atenție, precizie și agilitate, dar probabil inferioare vânătorilor. Culegătorii de fructe sau ouă trebuiau și ei să fie capabili să se cațare în copaci, însă prada stătea pe loc și era mai ușor de prins. Se presupune că femeile erau mai mult culegătoare, deoarece au o capacitate de a distinge nuanțelor mai dezvoltată decât bărbații. Ele trebuiau să diferențieze ciupercile comestibile de cele otrăvitoare, să identifice mai bine plantele sau să-și dea seama dacă fructele sunt coapte. Stăteau mai aproape de trib, aveau grijă de copii și erau mai precaute. Bărbații, în schimb, au abilități native diferite: sunt mai vigilenți, mai rapizi și mai puternici fizic. Cei care probabil au mai multe gene de vânători sunt mai agresivi, iar cei cu mai multe gene de pescari, culegători sau agricultori sunt mai liniștiți. Rețineți aceste aspecte, pentru că vor avea relevanță mai târziu când vom discuta despre cum ar fi bine să țină post intermitent femeile sau bărbații, în funcție și de temperamentul, genele sau fiziologia fiecăruia.

Odată cu agricultura, când oamenii au început să producă mai multă hrană pe care s-o stocazeze timp îndelungat, populația s-a înmulțit și activitățile s-au diversificat. Au apărut diviziunea socială a muncii, armata și sistemul politic, iar societatea s-a organizat ierarhic pe din ce în ce mai multe straturi. Pentru poziția unui individ în societate au început să conteze mai mult originile sale, familia din care provenea, eventual talentul diplomatic sau abilitățile de comunicare, și nu neapărat forța fizică. Armatele și conducătorii primeau resursele de hrană cele mai nutritive, iar agricultorii și sclavii aveau parte de o dietă mai săracăcioasă. Era și de înțeles; efortul într-un război pe viață și pe moarte e mult mai intens din punct de vedere fizic și psihic și are nevoie de mai mulți nutrienți decât săpatul. Munca în agricultură presupunea mișcări repetitive și de uzură, dar fără prea mult efort intelectual, putând fi susținută și cu alimente mai sărace în nutrienți, precum cerealele.

Dar aceste schimbări majore în stilul de viață și fiziologia oamenilor nu s-au produs deodată, ci treptat. Unele populații au adoptat mai devreme agricultura, iar altele au rămas „sălbatică” continuându-și viața ancestrală o perioadă mai lungă. Chiar și în vremurile noastre încă mai există câteva astfel de triburi izolate, precum indigenii din Amazon, boșimani din Botswana sau inuiții din regiunile arctice. Unele dintre triburile care nu au adoptat agricultura (barbarii) au început să atace și să jefuiască comunitățile de agricultori, care au fost nevoite astfel să-și dezvolte sisteme de apărare. Spre exemplu, se presupune că Marele Zid Chinezesc a fost construit pentru a proteja teritoriul Chinei de invaziile triburilor nomade din nord, în special ale hoardelor mongole. Triburile și populațiile diferite uneori colaborau între ele, făceau pacturi și se înrudeau. Alteori se luptau și răpeau femeile din tribul vecin pentru mixarea genetică. Miile de ani de istorie zbuciumată cu războaie, migrații, violuri și nunți aranjate din interes economic, politic sau social au determinat amestecarea genetică într-un mod diferit la specia umană față de celelalte specii. S-au putut perpetua astfel o gamă mai diversificată de abilități adaptative.

Așadar, amestecându-se genele de vânători, pescari, culegători, războinici, meșteșugari sau agricultori, **s-au mixat și caracteristicile fizice sau preferințele culinare.** Istoria a creat nenumărate culturi, civilizații și tradiții care și-au pus amprenta asupra vieții, activității și alimentației umane. Sistemul cardiovascular, cel nervos și cel digestiv s-au adaptat încontinuu și încă o mai fac. Este o adaptare epigenetică, adică genele din ADN sunt activate sau nu în funcție de semnalele din mediu și stochează aceste informații pentru generațiile viitoare. Dar asta necesită timp, iar cei 10 000 de ani de agricultură nu-s chiar atât de mulți pe scara evoluției. Plecând de la premisa că oamenii făceau copii în medie la 20 de ani, vom vedea că nu sunt decât 500 de generații, iar genele noastre încă mai poartă amprenta trecutului. Într-adevăr, genele sunt conectate și la prezent, organismul făcând eforturi susținute pentru a procesa informațiile din mediu, însă viteza cu care prezentul se schimbă depășește cu mult capacitățile naturale de adaptare. Încearcă să ți-i imaginezi într-un șir indian pe toți stră-stră-stră...bunicii tăi. Cum arătau, ce făceau sau ce mâncau? Probabil e aproape imposibil să afli asta, însă dacă îți vei asculta corpul, îți vei da seama cam ce fel de gene porți.

Fiecare din noi este unic și are mixuri de gene provenite din cine știe ce colțuri ale lumii. Strămoșii fiecăruia au trăit cu surse de hrană diferite, și de aceea capacitatea noastră de a le procesa nu este la fel. Nu putem urma toți același șablon și nu există o dietă unică sănătoasă. Unii se simt mai bine cu carne, dar consumă și fructe sau alte vegetale, unii nu tolerează lactatele, iar alții se simt bine doar dacă își iau proteinele din leguminoase, nuci și semințe. Nu înseamnă că cineva greșește sau are dreptate atunci când se simte bine, și organismul îi confirmă asta, având tot ce-i este necesar pentru activitățile sale. Însă cei care se lasă influențați de curente externe ce nu li se potrivesc trăiesc în antiteză cu moștenirea genetică și au de suferit. Dacă generații de-a rândul strămoșii noștri au avut un anumit tip de alimentație, e mai greu să facem o schimbare la 180 de grade într-o singură generație. Corpul știe asta și ne dă semnale de care ar trebui să ținem cont.

Nu suntem adaptați pentru exces

Indiferent de gene, un lucru e sigur: nu suntem adaptați pentru exces!

Majoritatea animalelor care trăiesc liber nu prea au următoarea masă asigurată. Într-adevăr, mai sunt și unele care și-au dezvoltat obiceiul de a-și face provizii pentru a trece peste perioadele dificile când hrana se găsește mai greu. Spre exemplu, castorii își fac stocuri de crengi și scoarță de copac, pe care le depozitează sub apă, în apropierea barajelor lor, unde rămân accesibile chiar și atunci când suprafața apei îngheață. Hârciogii sunt cunoscuți pentru obrajii lor care pot aduna cantități impresionante de semințe, fructe și cereale pe care le depozitează în vizuini. Păsările de pradă, cum ar fi bufnițele și uliile, își fac uneori rezerve de carne pe care o ascund printre scorburile sau crengile copacilor pentru zilele când vânatoarea nu este productivă. Albinele produc miere pe care o depozitează în faguri, asigurându-și astfel hrana pe timp de iarnă, când florile nu sunt disponibile. Șoarecii și șobolanii își fac stocuri de fructe, semințe și alte alimente găsite în casele oamenilor. Maimuțele, în general, nu au obiceiul de a-și face stocuri. Multe specii trăiesc în medii tropicale, unde resursele sunt disponibile în tot cursul anului, ceea ce le permite să găsească hrană proaspătă zilnic. Totuși, unele maimuțe, cum ar fi babuinii și alte specii care trăiesc în savane sau păduri sezoniere, au obiceiul de a-și ascunde uneori hrana sau de a o transporta pe distanțe scurte. Chiar dacă maimuțele nu își fac stocuri extinse și pe termen lung, ele au totuși o memorie remarcabilă pentru locurile unde au găsit hrană de calitate și le vizitează periodic, în funcție de sezon și de ciclurile de coacere a fructelor.

Stocarea hranei este o strategie evolutivă importantă pentru supraviețuirea în medii variabile, unde resursele de hrană pot fi imprevizibile sau sezoniere, și în funcție de asta s-au adaptat diversele triburi umane. Odată cu apariția cerealelor, dezvoltarea agriculturii și păstoritului, oamenii au avut posibilitatea să-și facă rezerve pe termen din ce în ce mai lung. Chiar și așa, de-a lungul timpului, tot au mai existat perioade

lungi de foamete, războaie, secetă, iar oamenii au fost nevoiți să facă post involuntar. Peste aceste perioade grele au reușit să treacă doar indivizii cei mai norocoși sau adaptați. Aceștia sunt cei care ne-au dat mai departe genele lor. Ei sunt stră-stră-străbunii noștri: cei care au fost mai eficienți din punct de vedere metabolic, mai capabili să conserve energia. Femeile rubensiene, cu forme voluptuoase și un procent mai mare de țesut adipos, reprezentau standardul de sănătate „grasă și frumoasă”. Ele erau cele mai capabile să facă față perioadelor dificile, să ducă o sarcină și să aibă grijă de copii.

Confruntându-se atâtea secole cu perioade de foamete, omenirea a căutat soluții din ce în ce mai ingenioase și eficiente pentru a crește productivitatea agriculturii. Un rol fundamental l-a avut dezvoltarea tehnologiei, a rețelelor de irigație, a îngrășămintelor și substanțelor chimice, și astfel a scăzut nevoia de muncă manuală. În consecință, din ce în ce mai puțini oameni sunt implicați actualmente în producerea hranei, proporția fiind mai mică de 15%, mai ales în țările intens tehnologizate. În România, proporția e de aproximativ 23%, una dintre cele mai ridicate din UE.

Aceste schimbări, chiar dacă au început de mult, au cunoscut o evoluție mai rapidă doar în ultimele două generații, iar acum suntem marcați de abundența alimentară. Alimentele au devenit mai mult o sursă de plăcere și mai puțin de nutriție, iar interesele producătorilor sunt din ce în ce mai divergente față de cele ale consumatorilor. Industria este interesată de eficiență economică și profit, dar consumatorul ar trebui să fie interesat de calitatea și valoarea nutritivă a ceea ce introduce în organism. Hrana este materia care ne construiește și repară corpul – un adevărat templu al sufletului, singura casă în care ființa noastră trăiește cu adevărat, și ar trebui să-i acordăm mai multă atenție. Însă industria reușește cu ajutorul marketingului și al inginerilor chimiști să devieze atenția către alte aspecte, precum gustul, confortul sau prețul cel mai mic. Astfel se creează produse care să poată fi transportate la distanțe mari, să reziste mai mult timp, să fie mai apetisante și să provoace dependență. Simțurile noastre, dezvoltate în milioane de ani, sunt antrenate astfel

incât să facem alegeri benefice, doar că instinctele ancestrale nu ne mai servesc astăzi corespunzător, deoarece mediul s-a schimbat brusc. Aditivii alimentari precum monoglutamatul de sodiu sunt folosiți la scară largă pentru a crește plăcerea gustului și a-l face pe individ să-și dorească mai mult. Avem parte, așadar, de un exces de calorii și stimuli care de care mai apetisanti, dar cu un deficit de nutrienți. Hrana este din ce în ce mai multă și mai gustoasă, dar din ce în ce mai slabă calitativ.

Trebuie să înțelegem că, într-un mediu mult schimbat față de ce știu genele noastre, nu ne mai putem baza pe instincte primare, ci este necesar să acționăm conștient. Trebuie să anticipăm și să evităm situațiile în care putem fi vulnerabili în fața tentațiilor. Spre exemplu, **e bine să nu mergem la cumpărături flămânzi**, pentru că nu vrem să se activeze instinctul de vânzător-culegător printre rafturile cu chipsuri sau napolitane. Dacă vrem să ținem post intermitent, s-o facem într-un loc departe de acel anturaj care nu ne sprijină și ne ispitește. E foarte dificil să ne ținem de ceea ce ne-am propus atunci când colegii de birou ne îmbie cu pizza sau prăjituri pentru că e ziua cuiva. Trebuie să le comunicăm tuturor din jur că am luat o decizie pentru sănătatea noastră și trebuie să ne respecte. Atunci când nasul sau ochii noștri percep semnalul că „ceva bun” este în preajmă, se declanșează o serie întregă de reacții biochimice ce ne stimulează să obținem alimentul respectiv. În aceste condiții ar trebui să intervină creierul nostru frontal, responsabil de cenzură și autocontrol.

Cortexul prefrontal, partea creierului din spaatele frunții, de deasupra ochilor, joacă un rol esențial în cenzurarea și controlul instinctelor primare, cum ar fi impulsurile legate de furie, foame, agresiune sau comportamentul sexual. El este responsabil pentru funcțiile cognitive superioare, precum raționamentul, planificarea, luarea deciziilor și autocontrolul. El suprimă sau modulează impulsurile primare generate în structuri cerebrale mai primitive, cum ar fi **sistemul limbic** (care include amigdala și hipotalamusul). Așadar, el este

implicat în moderarea emoțiilor și evitarea reacțiilor exagerate. De exemplu, dacă cineva te insultă, cortexul prefrontal poate interveni pentru a tempera un răspuns agresiv, astfel încât să poți răspunde într-un mod mai rațional.

Cortexul prefrontal permite evaluarea consecințelor pe termen lung ale acțiunilor noastre și analizează nu doar satisfacția imediată, ci și impactul pe termen lung al unei decizii, contribuind la controlul comportamentului impulsiv. Joacă un rol important în înțelegerea și respectarea normelor sociale și morale, ajutându-ne să ne comportăm în moduri acceptate social, chiar dacă instinctele primare ne-ar împinge spre acțiuni mai egoiste sau antisociale.

Când creierul nu primește suficientă energie, ne putem trezi că impulsurile o iau înaintea rațiunii și facem lucruri pe care apoi le regretăm. De aceea, cortexul prefrontal – partea din față a creierului – funcționează ca o frână sau ca un filtru: temperază instinctele primare și ne ajută să alegem conștient. Dar, ca orice mecanism fin, are nevoie să fie bine întreținut. Inflamația intestinală, ficatul gras, rezistența la insulină, lipsa de vitamine și minerale sau dezechilibrele hormonale slăbesc acest centru de comandă și ne diminuează puterea de a lua decizii sănătoase pe termen lung.

Tentații din lumea virtuală

Astăzi trăim într-o abundență greu de imaginat pentru strămoșii noștri. Nu doar alimentară, ci și vizuală, senzorială, emoțională. Suntem bombardați cu imagini, sunete, mesaje care ne promit plăcere și succes, dar de multe ori nu duc nicăieri. Lumea virtuală ne prezintă în fața ochilor tentații pe care înaintașii noștri nici măcar nu și le puteau imagina: în câteva minute poți

vedea mai multe chipuri și corpuri decât ar fi văzut vreodată un rege sau un sultan în toată viața lui. Și nu orice chipuri – ci versiuni filtrate, retușate, idealizate, care creează standarde ireale. Iar când „ochii văd, inima cere”, și sistemul limbic – vechi și impulsiv – nu știe că e doar un ecran. În corp pornește o adevărată cascadă biochimică de hormoni și neurotransmițători care declanșează dorințe nerealiste. Rezultatul? Frustrare, consum energetic inutil și chiar depresie. Creierul frontal poate trage frâna, dar asta costă energie. Multă energie.

În primul rând să înțelegem că mediul în care trăim s-a schimbat, dar genele încă au o anumită inerție și nu au apucat să se adapteze total. Să ne întoarcem mai mult în lumea reală și să limităm expunerea la lumea virtuală. Să ne uităm și la cei care au mai puțin decât noi, să călătorim cu mintea și în trecut la strămoșii care au dus-o greu, care au trecut prin foamete, sărăcie, războaie și să nutrim sentimente de recunoștință pentru confortul în care trăim. Să nu ne mai consumăm inutil energia pentru situațiile pe care nu le putem controla. Cu alte cuvinte, trebuie să ne protejăm cât mai mult creierul, pentru ca el să aibă energie pentru decizii înțelepte.

Concret: fă pauze cât de mult se poate de la telefon și social media, iar seara, când te simți obosit după o zi stresantă de muncă, nu te duce flămând la cumpărături și nu inițiază discuții ce pot degenera în conflicte, pentru că vei ajunge să mănânci compulsiv. Pentru creier e foarte dificil să se mai ocupe de încă o sarcină (aceea de a pune frână instinctelor primare), după ce o zi întreagă a fost solicitat în toate direcțiile. De aceea, dacă ești la început și nu ai mai încercat până acum postul intermitent, pregătește-ți întâi terenul. Creează un context care să te ajute: ieși la o plimbare în natură sau ocupă-te cu o activitate care îți ține mintea ocupată, dar fără să te obosească excesiv. În același timp, evită pe cât posibil stimulii care îți pot stârni pofta de mâncare – mirosuri, imagini sau sunete care să te ducă cu gândul la hrană.

La început nu e deloc simplu să-ți înfrânezi instinctele, și nici nu cred că ar fi sănătos. Orice formă de cenzură interioară consumă enorm de multă energie și aduce cu sine stres. De aceea, strategia mai înțeleaptă nu este să te forțezi să rezisti tentațiilor,